

## ERSTE HILFE BEI GLÜCKSSPIELSUCHT

- **Nehmen Sie eine ehrliche Bestandsaufnahme vor!**  
Wie zufrieden sind Sie? Wie lange kann es noch so weitergehen?
- **Beurteilen Sie, wie das Glücksspielen Ihr Leben beeinflusst!**  
Was tut es Gutes? Gibt es infolge des Spielens Verluste an Geld, Zeit, Beziehungen, Entwicklungsmöglichkeiten...?
- **Anerkennen Sie das Spielen als Ihr Problem!** – Wenn das Spielen Probleme schafft, dann ist das Spielen das Problem!
- **Überlegen Sie, warum Sie mit dem Spielen aufhören wollen!**  
Suchen Sie nach möglichst vielen Gründen, für die es sich für Sie lohnen würde auf das Spielen zu verzichten!
- **Setzen Sie sich klare Ziele und verfolgen Sie diese!**  
(z.B.: „endlich wieder in den Spiegel schauen können, ruhig schlafen können“)
- **Suchen Sie Aussprache über Ihr Spielverhalten** mit ihren Angehörigen, Freund/innen oder Kolleg/innen.
- **Werden Sie aktiv! Nützen Sie alle Hilfsmöglichkeiten:** Spielsuchtberatung/-therapie, Selbsthilfe-/Therapiegruppen, stationäre Entwöhnungstherapie.  
**Sie müssen es nicht allein schaffen!**
- **Regulieren Sie Ihre Schulden!** Öffnen und ordnen Sie offene Rechnungen, machen Sie eine Schuldenliste, kontaktieren Sie Ihre Gläubiger, vereinbaren Sie realistische Rückzahlungsraten (alleine bzw. mit Hilfe professioneller Schuldnerberatung).
- **Lernen Sie (wieder oder neu) mit Geld umzugehen!**  
Ernennen Sie ihre/n Finanzminister/in (ihr/e Partner/in, Angehörige/r oder Freund/in, der/die Ihnen bei der Einteilung Ihrer Finanzen hilft).
- **Schließen Sie alle „Hintertüren“!** Überlegen Sie, wo Sie immer noch „an Geld kommen“ könnten? Bitten Sie Ihre Angehörigen bzw. Freunde/innen, Ihnen kein Geld zu geben/zu borgen.
- **Finden Sie Ihre persönlichen Strategien für den Umgang mit dem Spielverlangen** (z.B. Ablenkung suchen, Zeit gewinnen, den tatsächlichen Ausgang früherer Spielsituationen erinnern, die „Abstinenzkarte“ mit Gründen zum Aufhören bei sich tragen und lesen, gute/n Freund/in anrufen).
- **Tun Sie etwas Gutes für sich selbst!** Machen Sie etwas, was Ihnen Spaß macht. Suchen Sie sich neue Hobbies und Freundschaften oder entdecken Sie alte wieder neu. **Achten Sie auch auf Ihre Erholung** (schlafen ausreichend).
- **Entwickeln und pflegen Sie ihre Geduld.** Zeit ist notwendig, um eine Glücksspielsucht zu „überwinden“, die sich über mehrere Jahre entwickelte. Schenken Sie sich diese Zeit
- **Seien Sie zuversichtlich!** Je länger Sie ohne das Glücksspiel auskommen, desto leichter wird es Ihnen fallen, spielfrei zu bleiben.